



Հաստատում եմ
Տնօրեն *[Signature]*
30.08.2022թ.

Մ.Թադևոսյան

Ֆիզկուլտուրա 5-րդ դասարան

2022-2023 ուստարի I կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ, ընդամենը 45+2=47 ժամ

Ուսուցիչ Մ. Մկրտչյան

№	ՆՅՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ԺԲ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	
	1.դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը (2ժամ)	4
	2.վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունն օրգանիզմի վրա(2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	10
	1.վազք արագացումով 40մ. 2 ժամ	
	2.վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից (2ժամ)	
	3.հավասարաչափ վազք 8-10րոպե(2ժամ)	
	4.տեղից հեռացատկ (2ժամ)	
	5.հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով (2ժամ)	
3.	Վոլեյբոլ	10
	1.վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով,դեմքով և մեջքով առաջ (2ժամ)	
	2.գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո (2ժամ)	
	3.գնդակի փոխանցում գլխավերևում (2ժամ)	
	4.ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ. Հեռավորության վրա (2ժամ)	
	5. երկկողմանի խաղ (2ժամ)	
4.	Մարմնավարդական վարժություններ	8
	1.շարային վարժություններ (2ժամ)	
	2.ընդհանուր վարժություններ (2ժամ)	
	3.տղաներ՝ կախ ծավված և արտակոըված Աղջիկներ խառը կախեր 2 ժամ	
	4.պարանամազցում մինչև 2,5մ (աղջիկներ) և 3մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ 1 ժամ	
	5. 60-100սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում ընդունելով հենում կքանիստ դրությունը և վարցատկ արտակոըված 1 ժամ	
5	Ֆուտբոլ	15
	1.ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ կից, կողադիր քայլերով, մեջքով առաջ,արագացումներ, պոկումներ 1 ժամ	
	2.հարվածներ գնդակին,հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով,ոտնաթաթով (2ժամ)	
	3.գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով (2ժամ)	
	4.շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին խլելով մրցակցից (2ժամ)	
	5.գնդակը խաղի մեջ մցնել նետումով, ազատ հարվածով 1 ժամ	
	6.աճալարարություն ոտնաթաթով,ազդրով,գլխով 1 ժամ	
	7.կից քայլերով,առաջ, հետ,վերցատկեր 1 ժամ	
	8.գնդակի՝ որսում տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ,մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մցնել (2ժամ)	
	9.տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ,բացվել գնդակը ընդունելու համար,մրցակցի ուշադրության շեղումով (2ժամ)	
	10. երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում 1 ժամ	

Հաստատում եմ

Տնօրեն՝

30.08.2022թ.

Մ.Թադևոսյան

Ֆիզկուլտուրա 5-րդ դասարան

2022-2023 ուստարի I կիսամյակ

Շաբաթական 3 ժամ, ընդամենը 45 ժամ +2.

№	ՆՅՈՒՅԹԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	ԺԲ
1.	Գիտելիքի հիմունքներ	
	1.դպրոցականի սնունդը և շարժողական ռեժիմը (2ժամ)	4
	2.վնասակար սովորությունների կործանարար ներգործությունն օրգանիզմի վրա(2ժամ)	
2.	Աթլետիկական վարժություններ	
	1.վազք արագացումով 40մ.	9.
	2.վազք տարբեր մեկնարկային դիրքից (2ժամ)	
	3.հավասարաչափ վազք 8-10րոպե(2ժամ)	
	4.տեղից հեռացատկ (2ժամ)	
	5.հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հրման շեշտադրումով (2ժամ)	
3.	վոլեյբոլ	
	1.վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժվելը կից քայլերով կողքով,դեմքով և մեջքով առաջ (2ժամ)	10
	2.գնդակի փոխանցում երկու ձեռքով վերևից տեղում և առաջ շարժվելուց հետո (2ժամ)	
	3.գնդակի փոխանցում գլխավերևում (2ժամ)	
	4.ներքևից ուղիղ սկզբնահարված ցանցից 3-6 մ. Հեռավորության վրա (2ժամ)	
	5. երկկողմանի խաղ (2ժամ)	
4.	Մարմնավարգական վարժություններ	
	1.շարային վարժություններ (2ժամ)	7
	2.ընդհանուր վարժություններ (2ժամ)	
	3.տղաներ՝ կախ ծավաճ և արտակորված Աղջիկներ՝ խառը կախեր	
	4.պարանոսագլուխ մինչև 2,5մ (աղջիկներ) և 3մ (տղաներ) ձեռքերի և ոտքերի օգնությամբ	
	5. 60-100սմ բարձրությամբ լայնակի տեղադրված այծի վրա վերցատկում ընդունելով հենում կբանիստ դրությունը և վարցատկ արտակորված	
5	Ֆուտբոլ	
	1.ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր՝ կից, կողադիր քայլքով, մեջքով առաջ,արագացումներ, պոկումներ	15
	2.հարվածներ գնդակին,հարվածներ անշարժ գնդակին ոտնաթաթի ներսի մասով,ոտնաթաթով (2ժամ)	
	3.գնդակի կասեցում ներքանով, ոտնաթաթի ներսի և դրսի մասով (2ժամ)	
	4.շարժվել ընդառաջ մրցակցին, ժամանակին և կտրուկ հարվածել գնդակին՝ խլելով մրցակցից (2ժամ)	
	5.գնդակը խաղի մեջ մցնել նետումով, ազատ հարվածով	
	6.աճպարարություն ոտնաթաթով,ագդրով,գլխով	
	7.կից քայլքով,առաջ, հետ,վերցատկեր	
	8.գնդակի՝ որսում՝տեղից դուրս գալով գնդակին ընդառաջ,մեկ կամ երկու ձեռքով գնդակը խաղի մեջ մցնել (2ժամ)	
	9.տեղաշարժվել խաղահրապարակի երկարությամբ,բացվել գնդակը ընդունելու համար,մրցակցի ուշադրության շեղումով (2ժամ)	
	10. երկու և ավելի խաղընկերների համագործակցում, գրոհի կազմակերպում:	

